



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200		9,40	3,50	33,14	197,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,981 шт.	119,985	14,78	13,39	0,81	182,73
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,46	2,79	31,43
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	66,667	50	0,63	0,00	2,38	12,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,67	6,67	0,03	5,34	0,05	48,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,19	0,01	7,68	32,63
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ЛИМОН	10,9	6,5	0,06	0,01	0,19	2,14
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,9	182,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,21	12,12	51,64	357,85
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %	200		2,94	5,00	13,05	90,34
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	207,067	200	5,60	5,00	9,02	113,02
			2,94	5,00	13,05	90,34
Обед						
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50		0,52	2,55	1,79	32,70
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	20,21	20	0,16	0,02	0,50	2,80
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	20,5	15,429	0,20	0,00	0,76	4,01
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	14,87	14,714	0,16	0,03	0,56	3,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
ЛУК ЗЕЛЕНый	0,18	0,143	0,00	0,00	0,00	0,03
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,286	0,01	0,00	0,02	0,14
УКРОП	0,39	0,286	0,01	0,00	0,02	0,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5		1,97	3,96	19,65	98,02
КАРТОФЕЛЬ	24,4	18,3	0,36	0,07	2,89	13,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,88	25,5	0,45	0,03	1,16	6,93
МОРКОВЬ	9,5	7,6	0,10	0,01	0,50	2,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,07	0,00	0,28	1,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,1	122,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,46	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,95	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24	4,33	3,72	0,00	50,75
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		70/25	5,09	8,68	6,01	145,80
ГОВЯДИНА Б/К	59,628	53,667	9,68	8,33	0,00	113,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,5	10,5	0,77	0,29	5,24	26,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,67	3,92	0,05	0,01	0,31	1,56
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,16	0,99	0,23	10,55
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,48	0,06	3,06	14,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,9	16,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0,02	0,00	0,10	0,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,35	4,98	33,26	206,99
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	54,545	54	6,60	1,73	29,91	161,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,001	90,001	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0,41	0,07	7,10	30,76
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			18,50	21,22	91,39	629,99
Полдник						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	8,01	11,50	8,52	195,15
ГОВЯДИНА Б/К	63,981	54	9,74	8,38	0,00	114,19
МОРКОВЬ	14,59	11,669	0,15	0,01	0,79	3,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,94	5,831	0,08	0,01	0,47	2,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,75	1,75	0,18	0,02	1,18	5,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,119	0,119	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		135	0,96	2,48	7,34	56,33
КАБАЧКИ	232	174	1,01	0,50	7,76	40,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,60	0,24	22,00	93,00
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		60	5,91	2,17	33,29	174,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46,3	46,3	4,85	0,58	31,39	150,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72

ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,77	0,77	0,10	0,02	0,02	0,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,68	0,58	1,12	12,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,72	0,72	0,00	0,70	0,00	6,28
			16,80	16,57	79,63	559,27
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,45	54,91	235,71	1 637,45